Zeitschrift: Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Herausgeber: École fédérale de gymnastique et de sport Macolin

Band: 29 (1972)

Heft: 4

Artikel: Handball : le tir en désaxé ou en déhanché

Autor: Suter, Heinz

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-997148

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

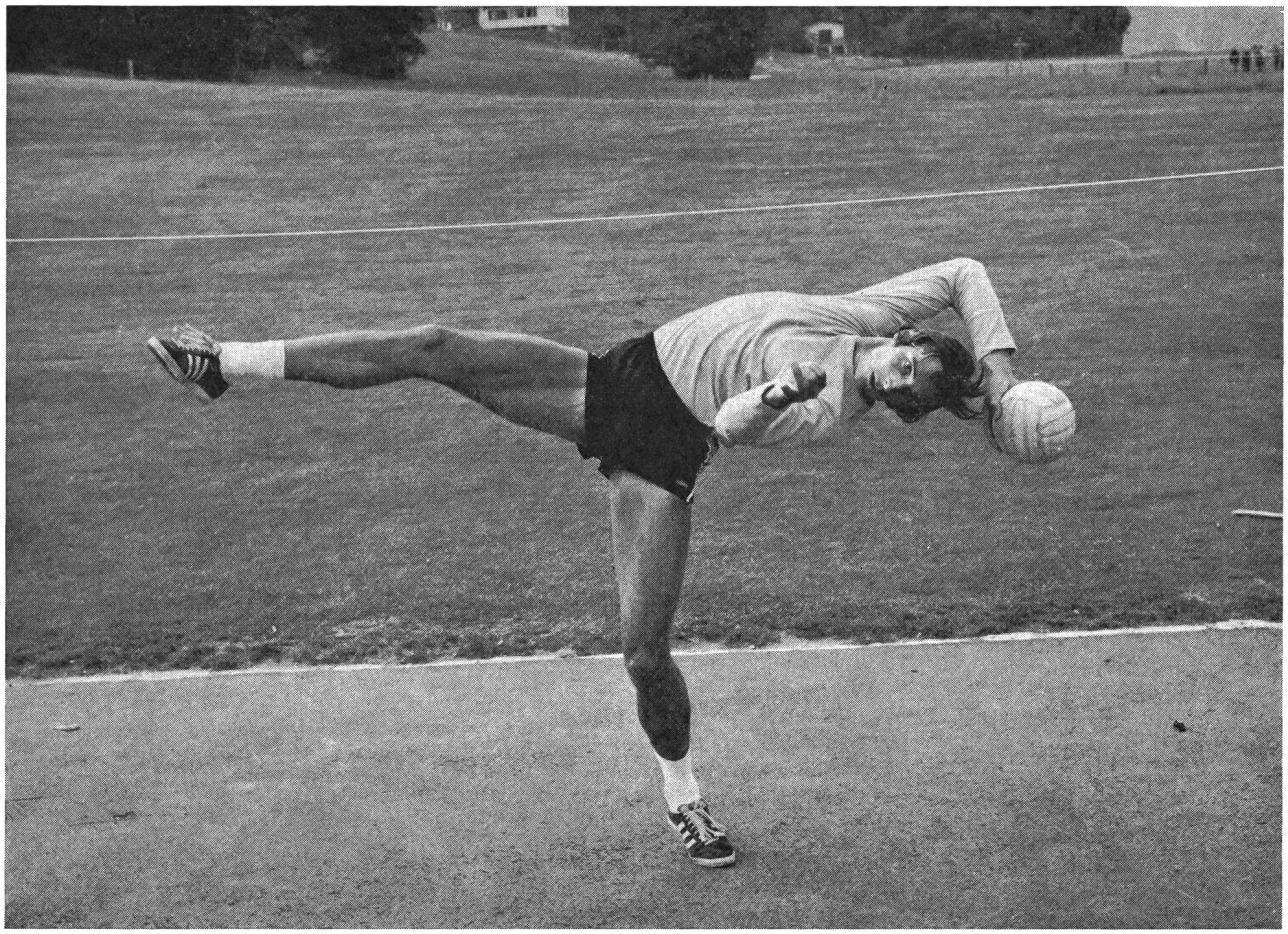
Handball

Texte et travail: Heinz Suter, EFGS

Assistants:
A. Arioli et E. Züllig, étudiants du cours de maîtres de sport EFGS

Photos: H. Lörtscher, EFGS
Photogramme: G. Nikles
Traduction française: J.-P. Boucherin

Le tir en désaxé ou en déhanché



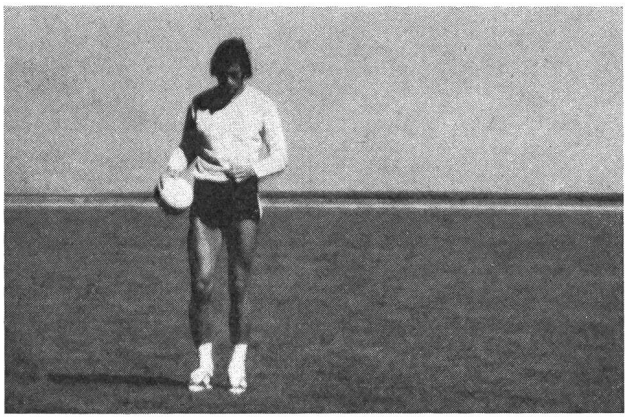
Le couronnement suprême du développement d'une attaque se concrétise par des tirs réussis avec une très grande concentration ainsi qu'une maîtrise artistique du corps.

Le terrain réduit, les possibilités d'évolution restreintes et le comportement technique et tactique de l'adversaire exigent de la part de l'attaquant une spécialisation dans la technique du tir au but.

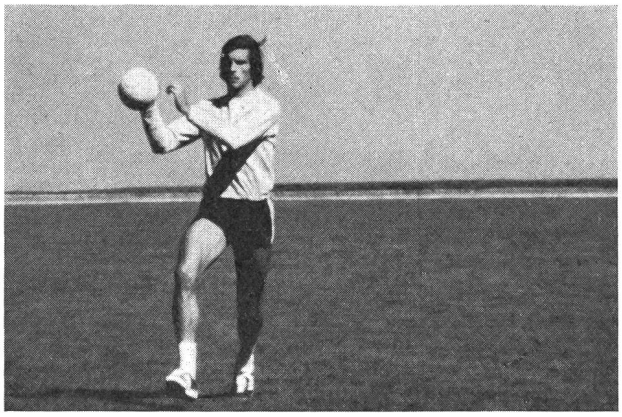
Dans le groupe des tirs dit «javelotés» on trouve aussi le tir de la main droite déhanché à gauche, appelé aussi tir en désaxé. C'est un tir par-dessus la tête avec un déhanché du corps du côté opposé au bras de tir.

Fautes typiques

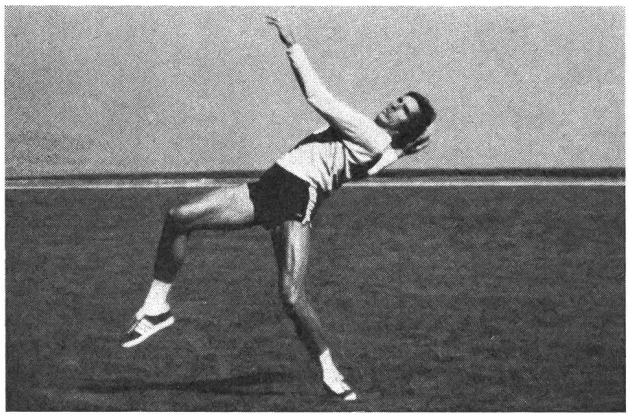
1. L'élan final aboutit trop loin du défenseur; ainsi celui-ci a encore la possibilité de se déplacer de côté.
2. L'attaquant en position de tir se trouvant trop près du défenseur sera empêché d'accomplir son mouvement.
3. Le déhanché de côté n'étant pas assez prononcé, pour gagner un certain espace de côté, le défenseur parviendra facilement à contrer le tir.
4. L'armé du bras n'étant pas assez en arrière, le tir manquera de puissance.
5. La ballon n'étant pas suffisamment tiré au-dessus de la tête, l'attaquant ne gagne pas d'espace latéral.



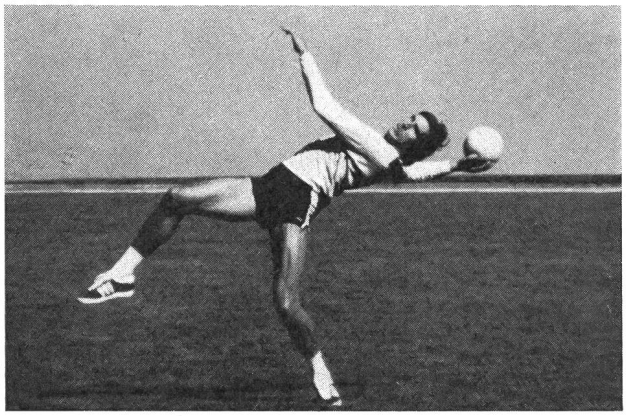
1



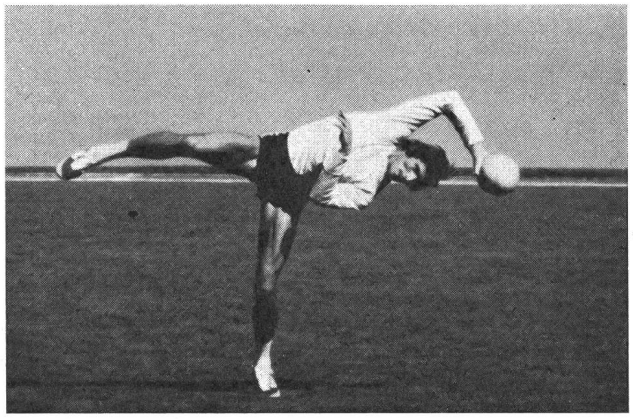
2



5



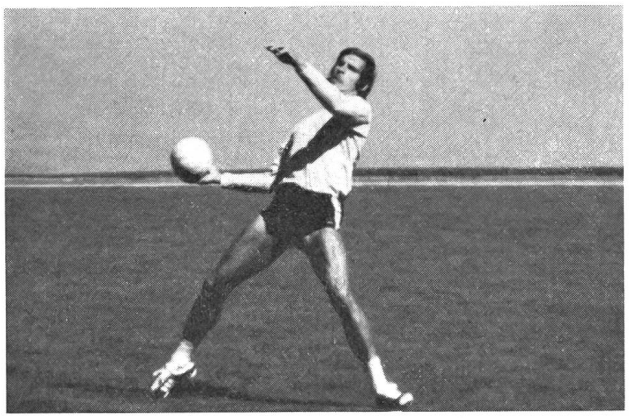
6



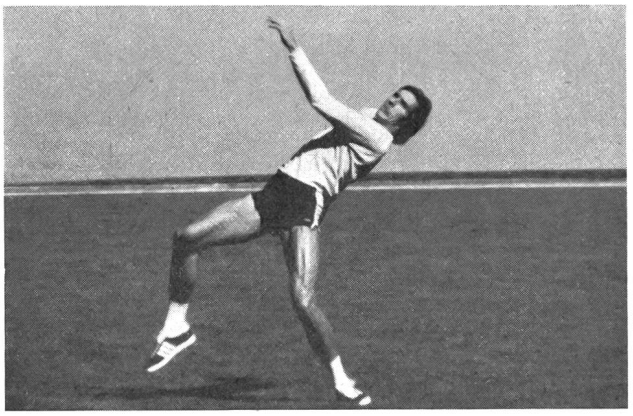
9

10

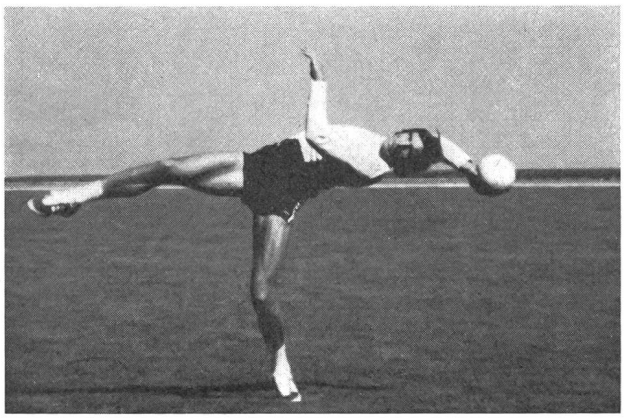
La course d'élan se fait en direction du défenseur (images 1 et 2). L'attaquant droitier pose obliquement le pied gauche (image 3). En même temps, il effectue un armé semblable au tir javeloté au-dessus de la tête. Juste avant de tirer le bras en avant, le haut du corps s'incline très fortement latéralement du côté inverse du bras de tir (image 4). L'épaule du bras de tir est projetée très en arrière de manière à ce que l'axe des épaules soit dirigé contre le but. Ce mou-



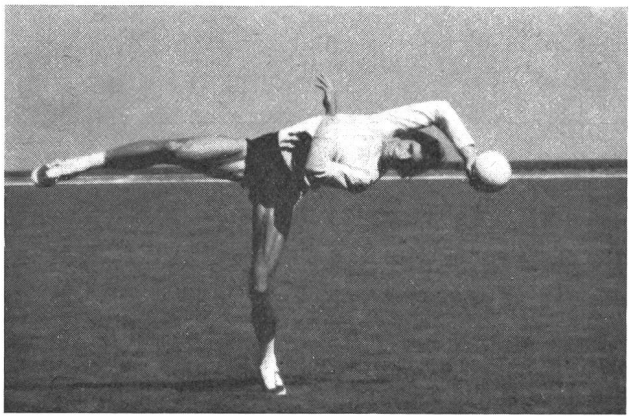
3



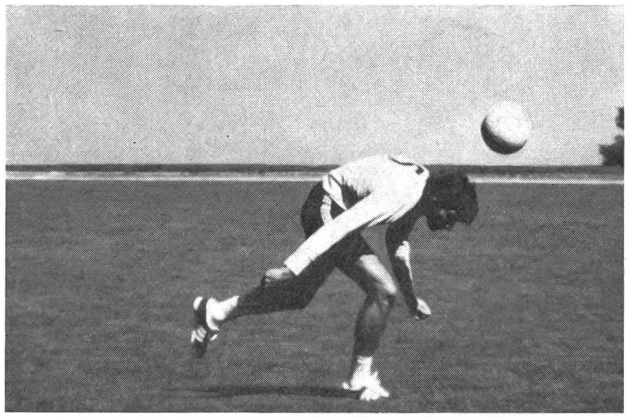
4



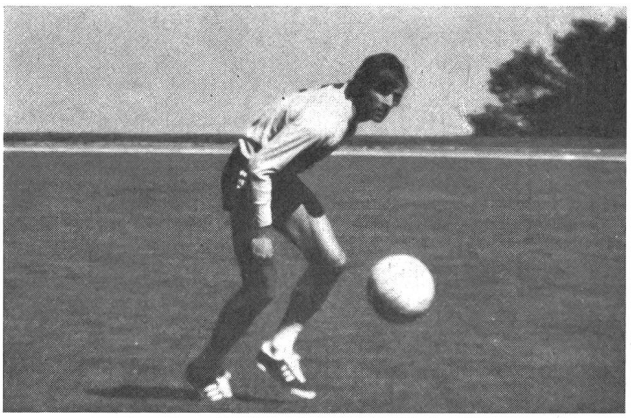
7



8



11



12

vement d'armé provoque un cambré du dos en même temps que commence le mouvement de chute en arrière (images 5, 6, 7). Le lever de la jambe d'élan sert à stabiliser (image 8).
Lors du tiré du bras en avant, le corps se tourne en direction du but; de la position inclinée en arrière — de côté, le ballon est tiré en avant par-dessus la tête (images 9 et 10).

Après le tir, le pied droit se pose obliquement à gauche, en avant (pour les droitiers) dans le but d'amortir la chute du corps (image 11).

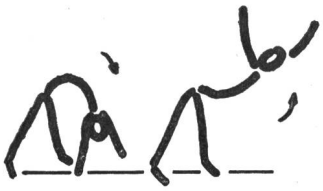
Exercices préparatoires
Avant de s'initier à ce tir, il est nécessaire d'exercer les tirs javelotés sous différentes formes.
Le tir en déhanché exige de la souplesse, de l'habileté, de l'agilité et de la réaction. Le déhanché doit être introduit par différents exercices de gymnastique. Développer la force des jambes, des bras, du torse (les grands pectoraux, les dentelés, les groupes musculaires droits et obliques du ventre) avec différents moyens: poids, partenaire, corde, chambre à air, etc.

Exemples d'exercices de souplesse articulaire et musculaire. Partie concernée: colonne vertébrale, flexions vers l'avant.

Exemples d'exercices de souplesse articulaire et musculaire. Partie concernée: colonne vertébrale, flexions vers l'arrière.

Assis, jambes serrées, les mains sur les tibias:
— fléchir en avant, le plus profondément possible, les mains coulissant vers les pieds (+jambes).

Flexions du torse en avant, en laissant tomber les bras:
— se redresser rapidement, en cambrant le dos et en balançant les bras de côté.

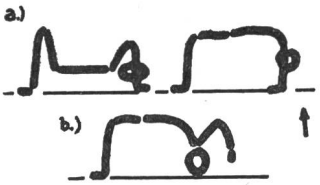


Assis sur le talons, mains jointes derrière le dos:
— flexions du tronc en avant, puis redressement.

Station écartée, genoux en terre, mains derrière la nuque:
— fléxions du tronc latérales arrières, une main vient toucher le sol. Alternativement à droite et à gauche.

Poupée russe:
— sur le dos, appel des jambes puis roulade pour se retrouver sur les pieds.

Le pont:
— avec appui sur les mains,
— avec appui sur la tête.

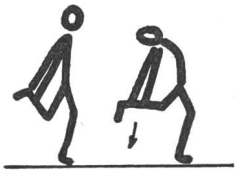


Sur le dos, bras tendus de côté:
— lever la tête en fléchissant simultanément une jambe jusqu'à toucher le front du genou.

Genou gauche en terre, jambe droite tendue en avant, bras gauche tendu en haut:
— fléchir le tronc en avant en arrière, la main gauche vient toucher le pied droit.
Même chose de l'autre côté.

Sur le dos, jambes fléchies:
— essayer de toucher le sol avec les genoux à la hauteur de la tête.

Station normale:
— Saisir le pied gauche des deux mains derrière le dos, pression vers le bas



Exemples d'exercices de souplesse articulaire et musculaire. Partie concernée: colonne vertébrale, flexions latérales.

Exemples d'exercices de souplesse articulaire et musculaire. Partie concernée: colonne vertébrale, rotations.

Accroupi, torse droit, la jambe gauche tendue de côté et mains derrière la nuque:

— flexions du tronc vers la gauche, mouvement de ressort.

Même mouvement de l'autre côté.

Assis, jambes écartées, bras tendus de côté:

— rotation du tronc à gauche et à droite.

Couché sur le côté droit, appuyé sur la main gauche, le bras droit tendu en haut:

— mouvement latéral d'extension et de flexion du tronc.

Même mouvement de l'autre côté.

Appui couché facial sur les avant-bras:

— rotation du bassin.

Station écartée, bras droit tendu en haut, main gauche sur la hanche:

— flexion du torse vers la gauche, mouvement de ressort.

Même mouvement de l'autre côté.

A genoux:

— s'assoir à côté des talons sans l'aide des mains.

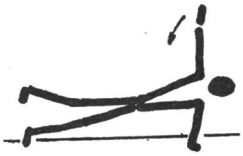
Station écartée, mains derrière la nuque:

— fléchir le tronc latéralement, mouvement de ressort.

Appui couché facial, jambes écartées:

— torsion violente du torse accompagnée d'un balancement du bras de côté en haut;

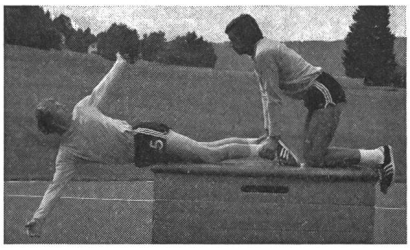
— déplacement latéral, le regard suit le bras en mouvement.



Appui couché costal:

— une main sur la hanche, décrire à petits pas un cercle en pivotant autour du bras d'appui.

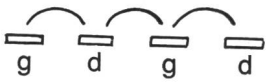
A se couche à plat ventre sur un plinth, les hanches aussi avancées que possible. B maintient les jambes: rotation du torse, en gardant le torse cambré.



Exercice pour développer la musculature des jambes

Sauter sur des tapis

— Suite de sauts de course
— Suite de sauts de grenouille
— Différentes possibilités de combinaison



Sauter dans des cerceaux

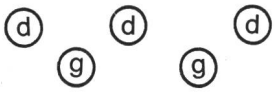
— g d g d g d

— g d g d g

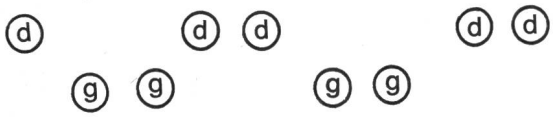
— d d g g d d

— Sauter latéralement

— Sauter en croisant les jambes

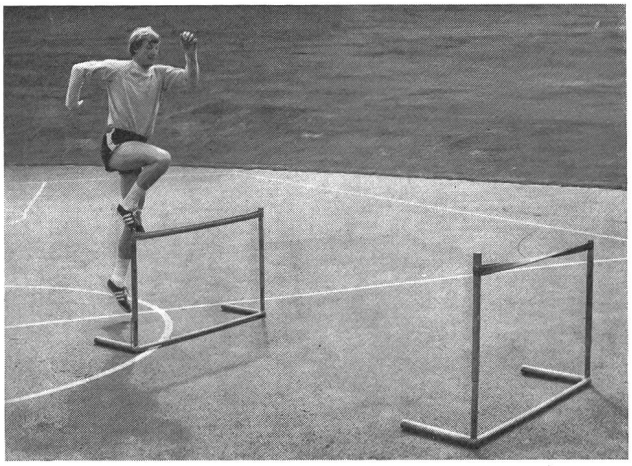


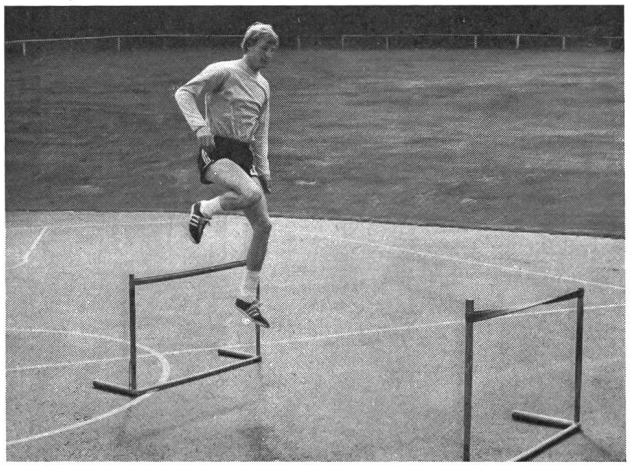
— Combinaison



Sauter par-dessus des haies

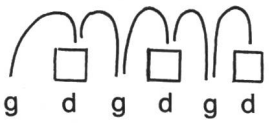
— Sauter pieds joints
— Sauts de grenouille (très profond)
— Sauts de course



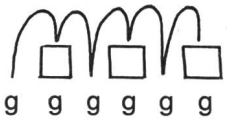


Sauter par-dessus des plinths

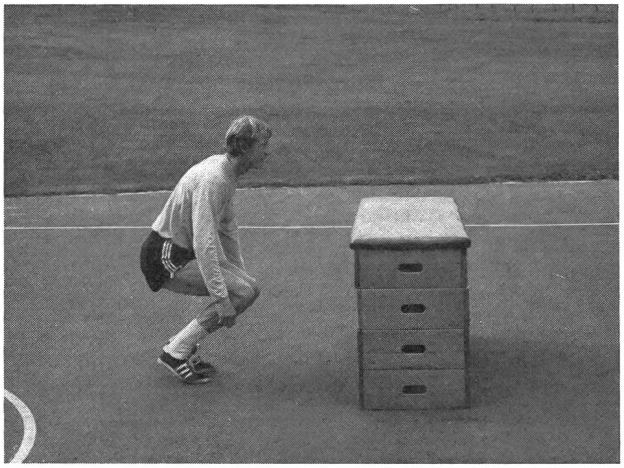
— Sauts de course

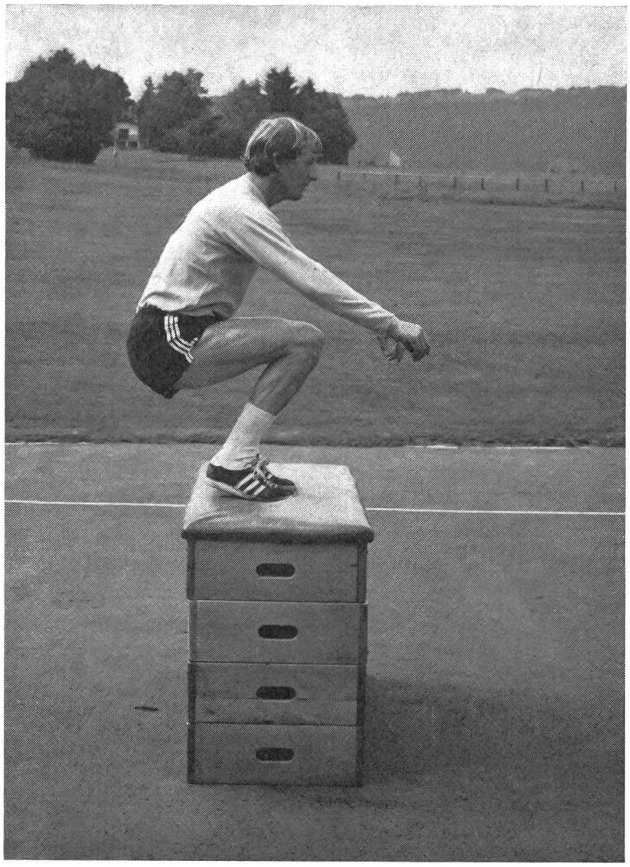


— Sauts avec flexions profondes sur une jambe, changer



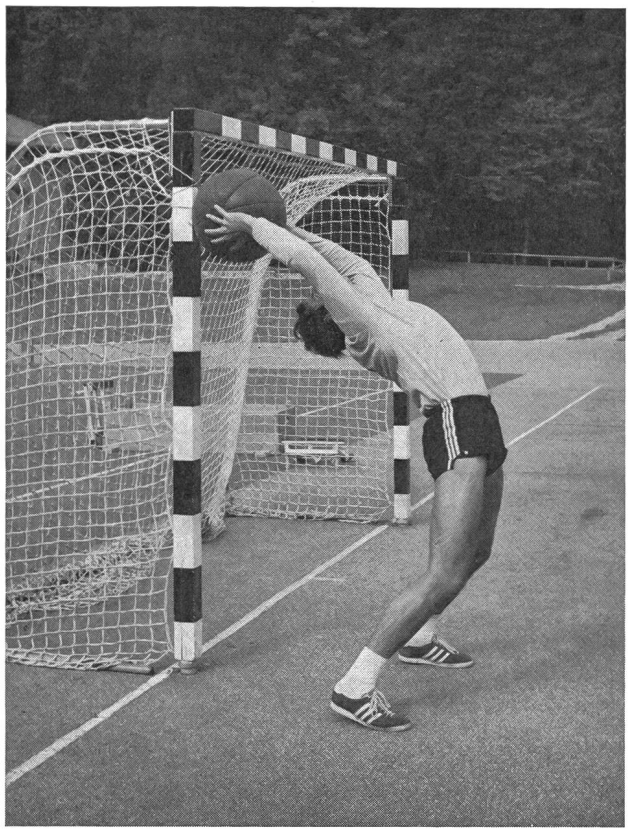
— Suite de sautillés en position accroupie

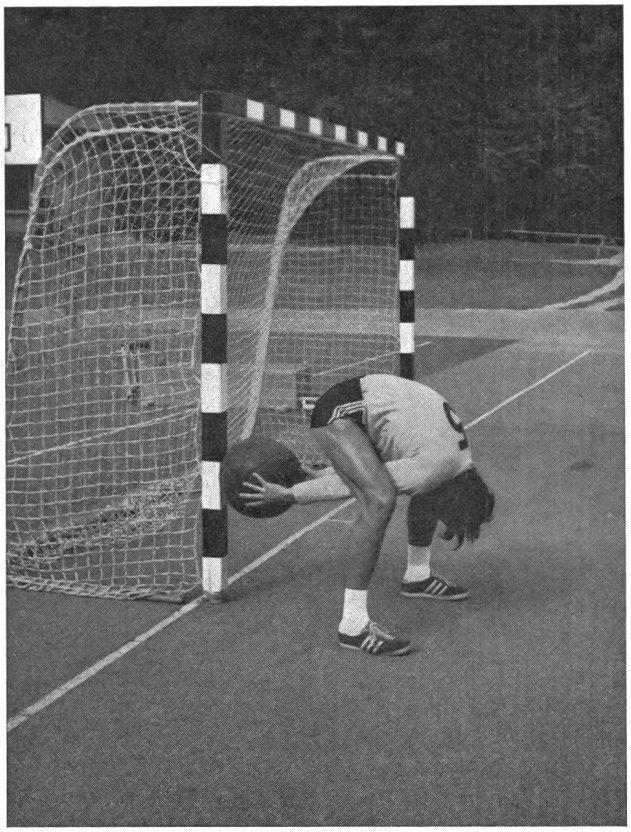




Développement de la musculature des épaules et des bras.

Les pieds à ½ m du poteau des buts, toucher le poteau avec le ballon lourd au-dessus de la tête (le dos fortement cambré) puis balancer en avant pour venir toucher le poteau avec le ballon lourd entre les jambes.



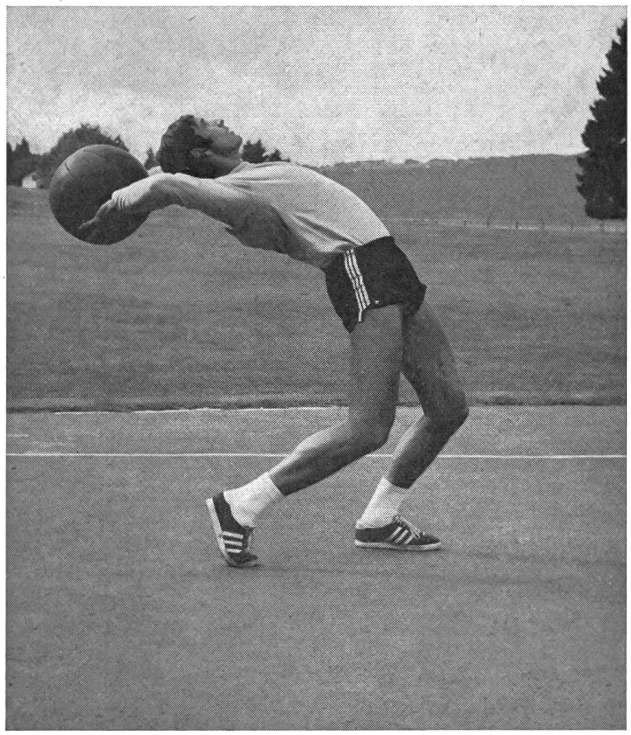


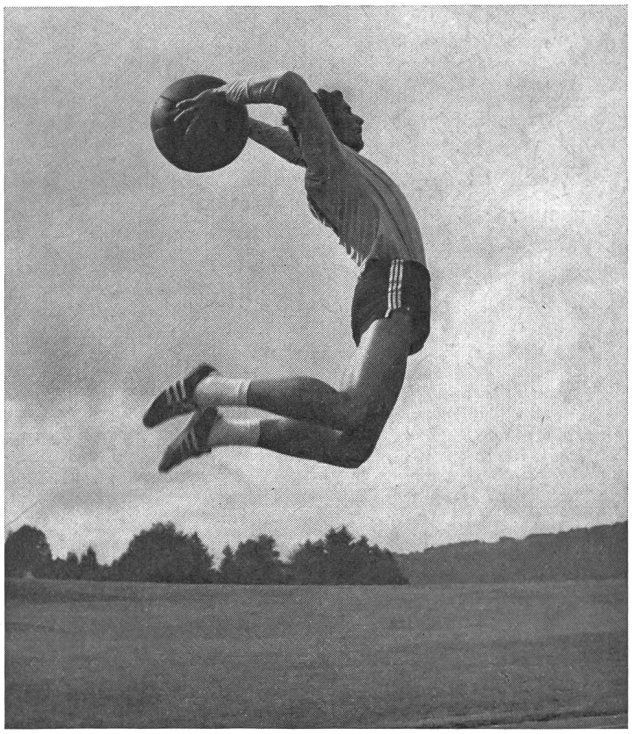
De la position fendue: lancer le ballon lourd au-dessus de la tête (le dos est fortement cambré).

De la station: lancer le ballon lourd, aussi avec un armé latéral (le dos fortement cambré).

En marchant ou sur le rythme des 3 pas, lancer le ballon lourd avec les 2 mains.

Lancer le ballon lourd à 2 mains en sautant pour cambrer fortement le dos.





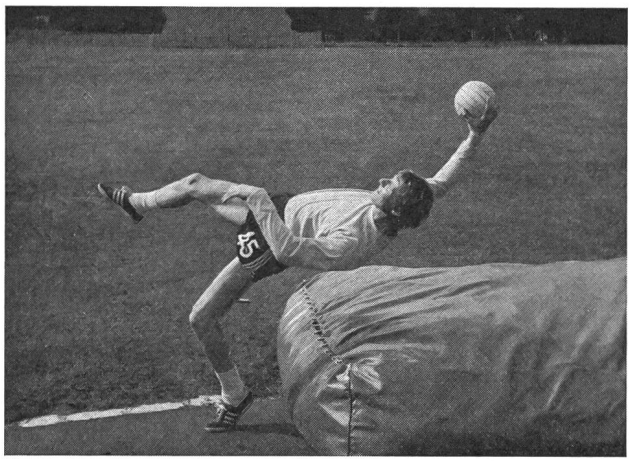
Exercices préparatoires

Lors des tirs javelotés, il faut exiger que le poids du corps soit bien dans la direction du mouvement. Au contraire, dans le tir en déhanché, le corps, après le tir se dirige obliquement en arrière. Si le joueur se laissait tomber sans tirer, il tomberait directement sur le dos.

La coordination du mouvement de chute s'obtient à la suite de nombreux exercices de chute avec ou sans ballon sur un terrain mou (tapis, sable, etc.).

— chute en arrière sur un tapis

— en position de tir devant le tapis se laisser tomber latéralement, en arrière, en lançant le ballon en haut.



Exercices pour le désaxé des hanches:

2 joueurs s'agenouillent face à face à une distance de 6 m (pour le droitier, la jambe droite tendue de côté).

— Tir en déhanché sur le partenaire

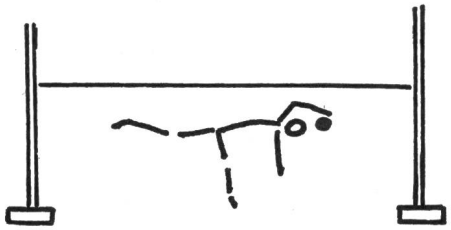
— Idem, mais en augmentant la distance

— Tir en déhanché sur le partenaire avec un piquet comme obstacle.

Différentes formes d'exercices

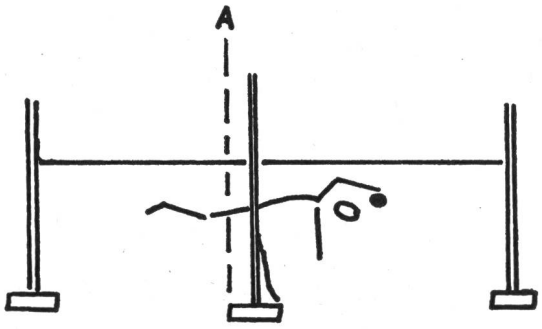
Tir en déhanché avec élan

— Le joueur tire en déhanché par-dessous une corde fixée à hauteur de tête, plus tard à hauteur de poitrine.

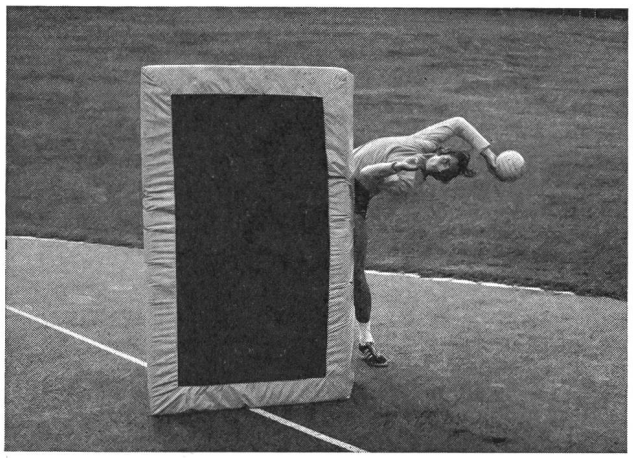


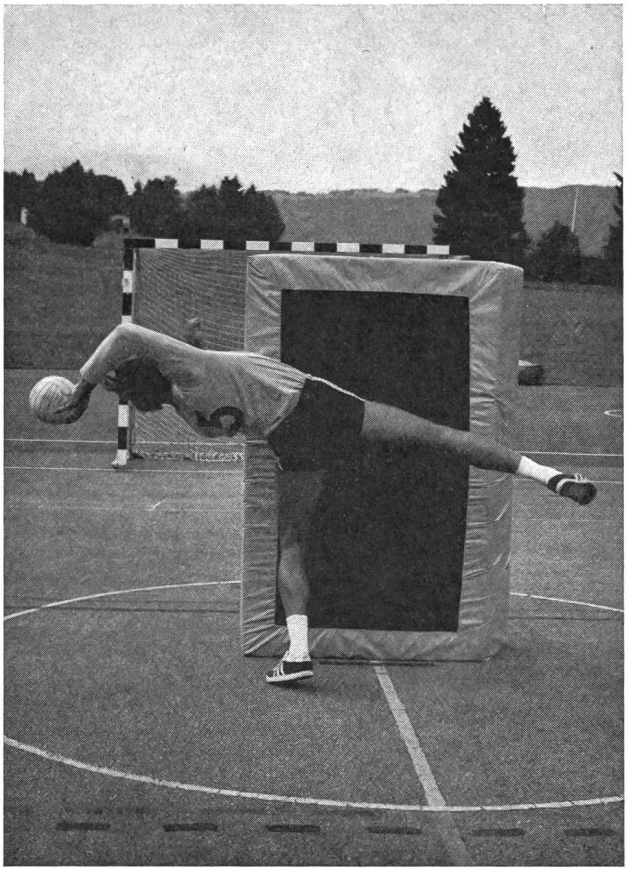
— Idem, mais prendre l'élan de la ligne A et tir en prenant un montant comme obstacle.

Plus tard, éloigner l'obstacle de la ligne A.

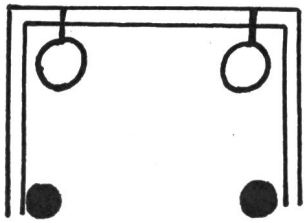


— Prendre un matelas comme obstacle (voir image). Prendre toujours l'élan sur la ligne, dans la position de tir, placer la jambe droite de côté.





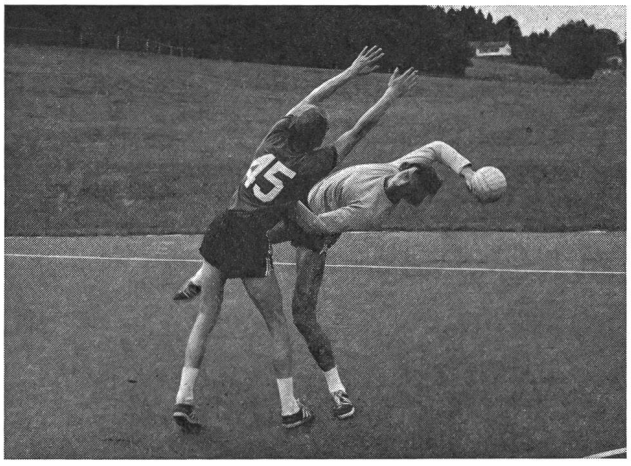
— Tir en déhanché; sans obstacle, mais avec des cibles dans les buts.



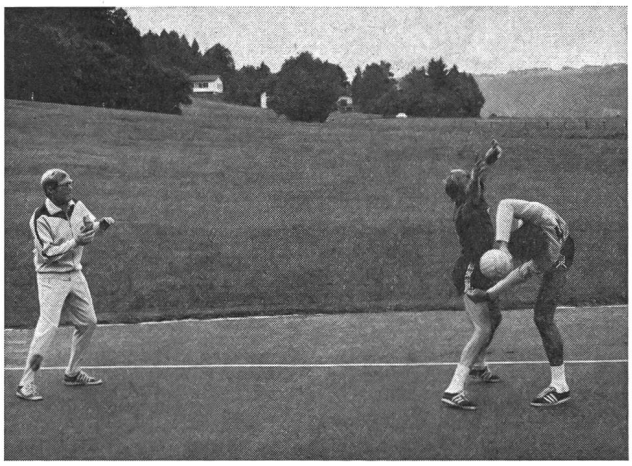
— Tir en déhanché contre un adversaire

— comme tir au but ⟶ tir sur but précis

— comme passe ⟶ joueur - pivot



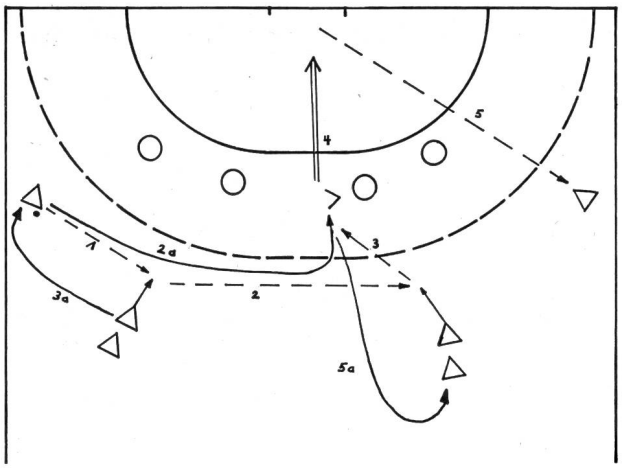
— Tir en déhanché à 3



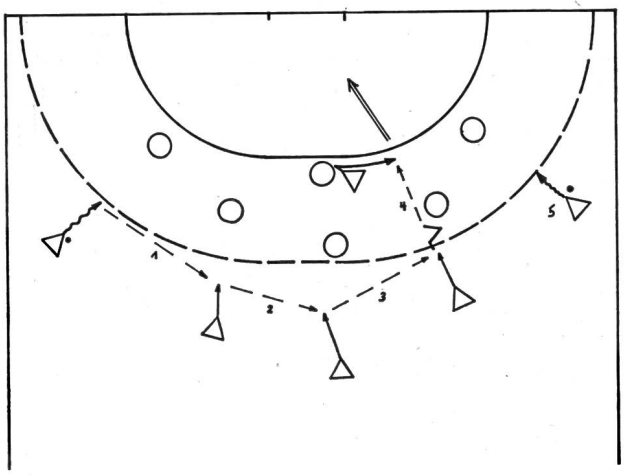
Exercices complexes

Tir en déhanché

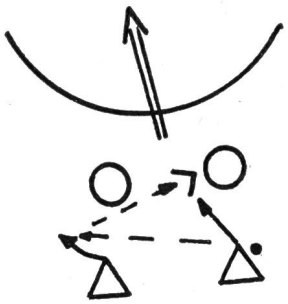
comme tir au but



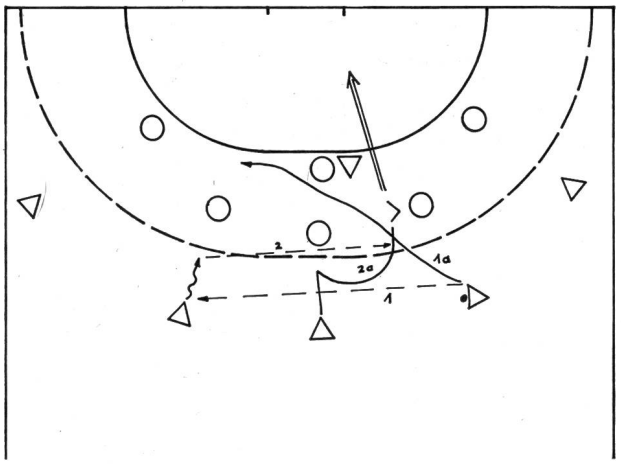
comme passe



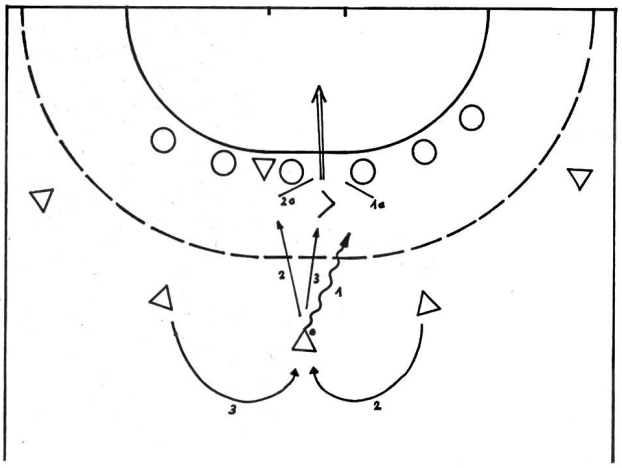
Avec élan



combinaison tactique: l'aiguillage - démarquage



combinaison tactique: le tourne-autour



Application dans des situations de compétition

Tir en déhanché

Feinte pour le tir

Tir javeloté ——————→ tir en déhanché

Tir costal ——————→ tir en déhanché

Tir en suspension ——————→ tir en déhanché